



**ЗДОРОВ'Ь**  
**ОБРАЗ**  
**ЖИЗНИ**

ЗОЖ-это здоровый образ жизни.Он включает в себя : правильное питание, спорт,отказ от вредных привычек.



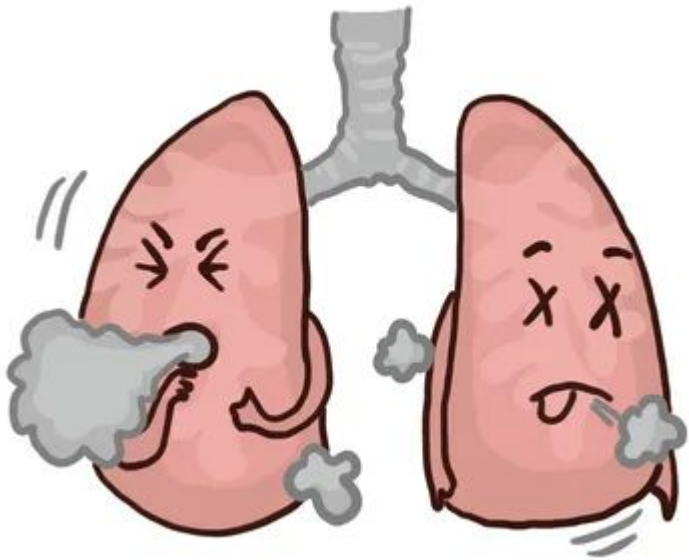
Правильное питание-это фрукты и овощи. В них много витаминов, которые полезны для организма. Если вы хотите быть здоровым , то придётся отказаться от фаст-фуда. Он может навредить желудку ,этим ваше здоровье ухудшится.



Спорт очень важен нашему здоровью. Простая зарядка это уже первый шаг к здоровому образу жизни. Чтобы быть всегда крепким и подтянутым нужно заниматься спортом!



Отказ от вредных привычек представляет собой отказ от алкоголя и табака. Алкоголь разрушает центральную нервную систему. Табак в свою очередь загрязняет и разрушает лёгкие.



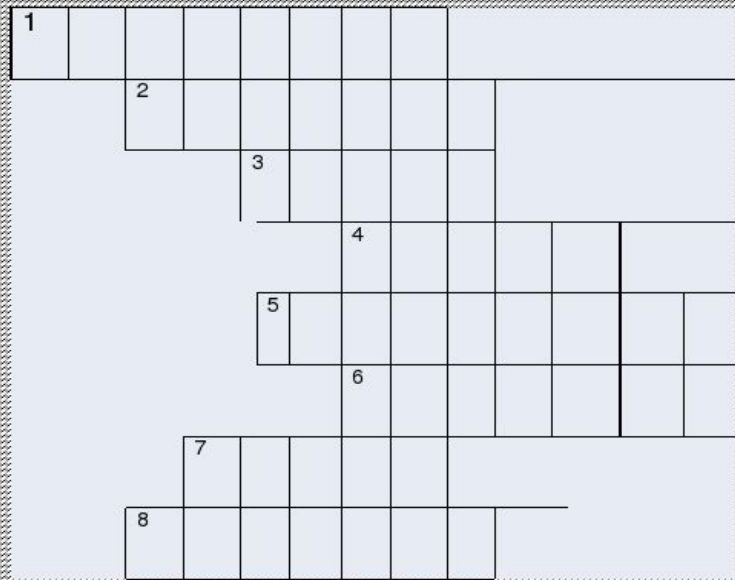
# Физкультминутка



Мы ногами топ, топ  
Мы руками хлоп, хлоп  
Мы глазами миг, миг  
Мы плечами чик, чик  
Раз сюда, два сюда  
Повернись вокруг себя  
Раз присели, два привстали  
Сели, встали, сели, встали  
Словно ванькой-встанькой стали  
А потом пустились вскачь  
Будто мой упругий мяч  
Раз, два, раз, два  
Вот и кончилась игра.



# Кроссворд «Здоровье»



1. Воздух, вода, солнце закаливают ...
2. Комплекс упражнений, которые проводятся в утреннее время.
3. Футбол, хоккей - это ...
4. Правильное сочетание труда и отдыха
5. Двигательная активность на свежем воздухе
6. Питательное вещество, которое содержится в овощах и фруктах
7. Частота сердцебиения
8. Соблюдение чистоты тела, одежды, жилища.

- 1.Здоровье
- 2.Зарядка
- 3.Спорт
- 4.Режим
- 5.Пробежка
- 6.Витамин
- 7.Пульс
- 8.Порядок

# Вопросы:

1) Чем полезны фрукты и овощи; спорт?

2) Как вредит алкоголь, табак и фаст-фуд?

1) В фруктах и овощах много витаминов, которые полезны для организма. Спорт помогает быть подтянутым и крепким.

2) Алкоголь разрушает центральную нервную систему, табак разрушает и загрязняет лёгкие, фаст-фуд вредит желудку.



# *Выразите своё настроение*

**Мне всё понятно, у меня  
всё получается!**



**У меня ещё есть ошибки,  
но я стараюсь!**



**Я ничего не понимаю,  
у меня ничего не получается!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ